

## **Moc rówieśników: Badanie UNICEF na temat postaw ukraińskich nastolatków wobec wsparcia zdrowia psychicznego w Polsce**

*Jak wpływ rówieśników, społeczna percepcja i czynniki psychologiczne wpływają na chęć szukania wsparcia.*

**Warszawa, Polska, 15 lipca 2024 r.** – Raport UNICEF, opracowany we współpracy z Uniwersytetem SWPS oraz Fundacją Instytutu Matki i Dziecka, rzuca światło na bariery i czynniki sprzyjające poszukiwaniu wsparcia zdrowia psychicznego i psychospołecznego przez nastolatków z Ukrainy w Polsce. Raport pt. „Zrozumienie postaw ukraińskiej młodzieży wobec zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w Polsce” przygląda się życiu tych młodych ludzi, ujawniając wszechobecną stygmatyzację związaną z usługami zdrowia psychicznego oraz bariery, które ona tworzy.

Od eskalacji wojny w Ukrainie w lutym 2022 r., Polska znajduje się na pierwszej linii kryzysu uchodźczego. Obecnie około 950 000 uchodźców z Ukrainy jest zarejestrowanych w systemie, z czego 38% stanowią dzieci. Skutki psychiczne i psychospołeczne konfliktu są ogromne. Doświadczenie uchodźstwa niesie ze sobą wiele wyzwań dla dobrostanu człowieka, zwłaszcza dla jego zdrowia psychicznego. Według ubiegłorocznego badania „Bez wątpienia jest tu fajnie; ale prawdziwy dom, to własny dom...” wiele dzieci i nastolatków stało się apatycznych, a w stresujących momentach uciekało się do nadmiernego spania i jedzenia. Ponad połowa uczestników tamtego badania wyraziła chęć rozmowy z profesjonalistą na temat swojego zdrowia psychicznego. Mając na uwadze unikalne potrzeby nastolatków z Ukrainy, niniejsze badanie skupia się na zrozumieniu ich zachowań i postaw.

W kompleksowym badaniu, obejmującym ponad 700 uczestników, w tym nastolatków z Ukrainy (16-19 lat), ich rodziców oraz profesjonalistów z zakresu wsparcia zdrowia psychicznego i psychospołecznego, wykorzystano zarówno metody jakościowe, jak i ilościowe. Wyniki badania ujawniają zaskakujące spostrzeżenia na temat czynników wpływających na ich postawy wobec wsparcia zdrowia psychicznego i psychospołecznego w Polsce.

*„Celem badania było zrozumienie, jak czynniki psychologiczne, socjologiczne i środowiskowe wpływają na chęć młodych ludzi do szukania wsparcia zdrowia psychicznego. Największym zaskoczeniem było to, że choć wielu młodych ludzi z Ukrainy dostrzega korzyści płynące ze wsparcia zdrowia psychicznego, ich chęć skorzystania z tych usług jest zróżnicowana”,* powiedziała Nona Zicherman, Koordynatorka Krajowa Biura UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce. *„Oznacza to, że samo podkreślanie korzyści płynących z dostępnych usług nie zawsze wystarcza, aby zachęcić ich do szukania pomocy. Wpływ rówieśników wydaje się znacznie skuteczniejszy w motywowaniu młodych ludzi do szukania wsparcia zdrowia psychicznego. Odkryliśmy, że przekazy od innych nastolatków, podkreślające, że wielu młodych ludzi z Ukrainy już korzysta z dbania o swoje zdrowie psychiczne, działały najlepiej: gdy młodzi ludzie słyszą od rówieśników, że szukanie pomocy jest normalne, czują się bardziej komfortowo, decydując się na to sami.”*

### **Wpływ rówieśników i czynniki społeczno-kulturowe**

Celem raportu było zidentyfikowanie barier w korzystaniu ze wsparcia zdrowia psychicznego wśród młodych ludzi z Ukrainy oraz znalezienie sposobów, aby pomóc im w przezwyciężaniu tych barier. Wpływ rówieśników okazał się kluczowym czynnikiem w zachęcaniu nastolatków do szukania pomocy psychologicznej. Nastolatki, którzy mają przyjaciół korzystających z tego rodzaju wsparcia, rzadziej doświadczają samostygmatyzacji (negatywnych przekonań o sobie, często wynikających ze społecznej stygmatyzacji), co podkreśla kluczową rolę osób wspierających sieci społeczne. W badaniu, młodym uczestnikom pokazywano krótkie filmy zachęcające do dbania o swoje zdrowie psychiczne. Najbardziej skuteczny przekaz pochodził od młodej osoby dzielącej się własnym doświadczeniem i zapewniającej, że „wielu młodych ludzi z Ukrainy czerpie korzyści z dbania o swoje zdrowie psychiczne.”

Wpływ rówieśników na decyzję o szukaniu wsparcia został również potwierdzony przez uczestników badania. „Myślę, że gdyby informacje o dostępnym wsparciu zdrowia psychicznego i psychospołecznego były przekazywane, np. przez przyjaciół, to prawdopodobnie oni (nastolatki) skorzystaliby z niego”, powiedział nastolatek z Ukrainy mieszkający w Polsce. Oznacza to, że warto angażować młodych ludzi w różne działania i kampanie, które normalizują szukanie wsparcia zdrowia psychicznego.

Dodatkowo, badanie podkreśla różnice między płciami: dziewczęta mają niższy poziom samostygmatyzacji niż chłopcy, co sugeruje potrzebę uwzględniania różnic płciowych przy projektowaniu działań z zakresu zdrowia psychicznego. Jednocześnie, mimo uznania potrzeby wsparcia zdrowia psychicznego, wielu ukraińskich rodziców i opiekunów wciąż uważa szukanie pomocy u psychologów za oznakę słabości, co może ograniczać dostęp ich dzieci do niezbędnej pomocy. Jeśli nastolatki wierzą, że osoby dla nich ważne mają negatywny stosunek do usług zdrowia psychicznego, mają mniejszą chęć szukania wsparcia.

Kolejnym kluczowym wnioskiem raportu jest wpływ długości pobytu w Polsce na samostygmatyzację. Nastolatki, którzy przebywają w kraju dłużej, mają tendencję do zgłaszania wyższych poziomów samostygmatyzacji, prawdopodobnie ze względu na długotrwałe wyzwania integracyjne i różne poziomy dotychczasowego wsparcia.

Biegłość w języku jest również jednym z czynników ograniczających: nastolatki z gorszą znajomością języka polskiego napotykały większe trudności w dostępie do usług i integracji w społeczeństwie.

## **Droga naprzód**

W odpowiedzi na te ustalenia, autorzy raportu apelują do instytucji publicznych, decydentów, organizacji, edukatorów, liderów społeczności i wszystkich zainteresowanych stron o współpracę w celu wdrożenia kompleksowych strategii mających na celu redukcję stygmatyzacji i poprawę usług zdrowia psychicznego dla ukraińskich nastolatków w Polsce.

Niniejszy raport nie tylko zwraca uwagę na pilne kwestie zdrowia psychicznego, ale także nawołuje do konkretnych działań zmierzających do zapewnienia dobrostanu i pomyślnej integracji młodzieży z Ukrainy w polskim społeczeństwie.

\*\*\*

Pełny tekst raportu „Zrozumienie postaw ukraińskiej młodzieży wobec zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w Polsce” można znaleźć tutaj: <https://www.unicef.org/eca/pl/reports/zrozumienie-postaw-ukrainskiej-mlodziezy>.

## **Kluczowe wnioski:**

1. **Bliskie otoczenie** - Kiedy nastolatki uważają, że osoby, na których im zależy, mają negatywne zdanie o usługach zdrowia psychicznego, są mniej skłonni sami szukać pomocy.
2. **Normy socjalne** - Nastolatki, którzy zdecydowanie zgadzają się, że rozmowa o zdrowiu psychicznym jest oznaką słabości oraz wierzą, że osoby korzystające z usług zdrowia psychicznego są postrzegane jako gorsze przez innych, mają tendencję do doświadczania wyższego poziomu samostygmatyzacji.
3. **Postrzeganie korzyści ze wsparcia zdrowia psychicznego i psychospołecznego** - Znaczna część respondentów (42%) zdecydowanie zgodziła się ze stwierdzeniem: „Integracja wsparcia psychicznego i psychospołecznego w moje życie poprawiłaby moje samopoczucie”.
4. **Wpływ rówieśników** - Nastolatki, którzy mają przyjaciół aktualnie korzystających ze wsparcia psychicznego i psychospołecznego, zgłaszają mniejsze poczucie samostygmatyzacji.

5. **Różnice ze względu na płeć** - Nastolatki płci żeńskiej zgłaszają mniejsze poczucie samostygmatyzacji w porównaniu do nastolatków płci męskiej. Różnice w samostygmatyzacji mogą wynikać z odmiennych oczekiwań i norm społecznych dla obu płci.

**Kluczowe rekomendacje:**

1. **Kampanie edukacyjne i zwiększające świadomość:** W celu kształtowania pozytywnych postaw wobec usług zdrowia psychicznego.
2. **Sieci wsparcia rówieśniczego:** Wykorzystanie wpływu zachowań rówieśników w redukcji stygmatyzacji.
3. **Podejścia uwzględniające różnice płci:** W celu rozwiązania specyficznych potrzeb i wyzwań, przed którymi stoją nastolatki.
4. **Programy wsparcia językowego:** W celu poprawy biegłości językowej w języku polskim i ułatwienia lepszej integracji ze społecznością lokalną.

**Po więcej informacji, prosimy o kontakt:**

Monika Kacprzak

Specjalista ds. Komunikacji

Biuro UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce

e-mail: [mkacprzak@unicef.org](mailto:mkacprzak@unicef.org), mobile : +48 604 226 866

**O Biurze UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce**

UNICEF działa w ponad 190 krajach i terytoriach, aby dotrzeć do najbardziej potrzebujących dzieci oraz chronić prawa każdego dziecka na całym świecie. Biuro UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce powstało w marcu 2022 r., aby wspierać rodziny uciekające przed wojną w Ukrainie. Współpracujemy z władzami krajowymi i samorządowymi, a także z lokalnymi organizacjami, aby zapewnić dzieciom bezpieczeństwo, naukę i zdrowie. Wspieramy wszystkie rodziny szukające schronienia i opowiadamy się za realizacją praw każdego dziecka i nastolatka w Polsce, koncentrując się na najbardziej potrzebujących dzieciach. Utrzymujemy równowagę pomiędzy dokładnymi badaniami a praktycznymi rozwiązaniami dla dzieci oraz dzielimy się naszą wiedzą i doświadczeniem z naszymi partnerami na wszystkich szczeblach. Więcej o nas: <https://www.unicef.org/eca/pl/polska>